一本让中国人静心思考的书

沉思录

Meditations

他为一个普通的人，
我们往往被日常琐碎的事务忙碌着，没有时间——或者说不愿意来思考。

孟宁编著

（1）

这是一本写给自己的书，一本对自己生命反思的书，它包含人生当中遇到的诸如品质、快乐、名声、交际、痛苦、梦想，乃至死亡等一系列问题

本书是汇集古今中外一切对人生的解读，然后再加上我们现代人对生命的思考而成的，你在百忙之中抽下来，翻上几页，必定会受益匪浅

团结出版社

CHENSILU

在将近两千年前的古罗马，有一位叫马可·奥勒留的皇帝，在戎马倥偬之中写成了一部《沉思录》，可以说是个人对人生思考的最好注解。我们主张每个人都应该思考，都应该对自己的生命进行反思，并不是要每个人都像马可·奥勒留那样写一本思考人生的书——这也是不可能的。在这里，我们可以走一条捷径，那就是吸取先哲的智慧，从而达到引领自己人生的目的。

为了方便读者在阅读的时候进行思考，我们在这本书中采用了《沉思录》中自己对自己谈话的形式，同时，为了表达对马可·奥勒留的敬仰，我们将本书命名为《沉思录》。

ISBN 978-7-80214-468-2
9 787802 144682 >
25.00元
定价:75.00元(全三册)

CHEN SI LU

沉思录

Meditations

孟宁编著

(1)

国作出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/孟宁主编.—北京：团结出版社，2008.7

ISBN 978-7-80214-468-2

Ⅰ.沉… Ⅱ.孟… Ⅲ.人生哲学-通俗读物

Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第104660号

出　版：团结出版社

（北京市东城区东皇城根南街84号　邮编：100006）

电　话：(010) 65228880　65244790

网　址：http://www.tjpress.com

E-mail：65244790@tjpress.com

经　销：全国新华书店

印　刷：北京市业和印务有限公司

装　订：北京市业和印务有限公司

开　本：787×1092毫米

印　张：42

字　数：800千字

印　数：1-8000册

版　次：2008年8月　第1版

印　次：2008年8月　第1次印刷

书　号：ISBN 978-7-80214-468-2/B·62

定　价：75.00元(全三册)

(如果有印装差错，请与本社联系)

前言

Qian yan

我们人类之所以能够超越地球上的其他物种，成为这个美丽星球上的统治者，在很大程度上决定于我们拥有一个善于思考的大脑。试想，如果老虎也像人一样，整天除了吃饱肚子之外，还想着怎样赚钱、盖房子、制造武器，以及满足自己的其他需求，这将是一件多么可怕的事啊。

也许，这个时候我们应该长吁一口气："幸好我们是人，幸好老虎不会思考。"但是你有没有想过，正是思考给我们带来了数不清的灾难，带来了无尽的痛苦；没有思考，就没有科技水平越来越高的大规模战争；没有思考，就不会有大片大片的森林被砍伐；没有思考，我们就不会整天被死亡的恐惧折磨；没有思考，就没有一次次撕心裂肺的感情纠葛……

然而，我们要放弃思考吗？我想大概没有人会希望自己像一

个白痴一样，什么都不知道，没有痛苦，没有焦虑，但同时也没有幸福和快乐。的确，思考给我们带来了很多麻烦，但思考却创造了文明，创造了人本身。要知道，我们今天所拥有的现代化生活，正是从祖祖辈辈先人们那一颗颗智慧的头脑中创造出来的。

同时，思考还给我们带来了生命的愉悦。正是对战争的思考，我们才意识到和平的重要；正是对死亡的思考，我们才体会到生命的珍贵；正是对痛苦的思考，我们才明白幸福的无价。因此，我们作为思考者的后人，不但要继承祖辈思考后留下来的"遗产"，还要运用自己的智慧积极思考，让我们自己以及我们的后人过得更幸福，更美好。

然而，作为一个普通的人，我们往往被日常琐碎的事务遮蔽住，没有时间——或者说不愿意来思考。事实上，这种意识是非常有害的。子曰："学而不思则罔"，一个人如果整天忙忙碌碌，从不停下来反思自己的所作所为，那么这个人就容易陷入迷惑，做事情没有效率，自然也不会成就什么事业。所谓"磨刀不误砍柴工"，每天为自己留出一段时间来思考，那么不仅会让你从中发现工作的捷径，成功交际的方式，甚至可以让你明了生命的方向，彻底改变自己的命运。

这本书是汇集古今中外一切对人生的解读，然后再加上我们现代人对生命的思考而成的，你如果能在百忙之中停下来，翻上几页，必定会受益匪浅。

目录

mu lu

卷一

一个灵魂卑污的人，即使他家财万贯，君临天下，也会为世人所不齿。相反，对于一个灵魂高尚的人来说，即使身居陋巷，过着最朴素的生活，大家也会非常仰慕他，愿意和他交往。

正视自己在家庭中的角色 3
理解与宽容是尽孝的一贯精神 8
不要把歉疚带到棺材里 11
人活着就应该有点“精神” 15
节俭，省下的是人类赖以生存的资源 19
真正的幸福在于创造与享受的统一中 21

卷二

真的人不违背自然，自觉奉行自然，并且认为自己就是自然的一部分。所以，他对人生过程看得一清二楚：生，不过是忽然来了；死，不过是忽然去了，故而，绝对生死过程，不违背、不抗拒，也不破坏。

人的天性长不成谷物，就会长成杂草 29
让自己成为一个真实、自然的人 31
把善良的天性摆在恰当的位置 35
做一个有修养有层次的人 39

卷三

一个人，随着自身的成长、成熟以及外部环境条件的变化，过去的心态意识、目标计划、生活方式等都可能发生重大变化，如果不能在适当的时候进行相应的调整，则必然会落后、停止不前，甚至被淘汰出局。

善识时务，最重要的是把握时机 45
不要被五欲尘劳所束缚 49
不要让病态的恐惧打乱你的生活 52

时髦的东西并不是最好的 55
人生需要一点“逃避主义” 58

卷四

人的潜在的智能，由于尚未展露和表现，往往不仅不容易被别人所认识、所承认、所重视，甚至连自己也难以了解，因而，稍微忽略就会被埋没。不仅被别人埋没，也被自己埋没，而后者的可能性更大。

让自己潜能的火山有一个爆发口 63
冒险思维是一种深层含义的立体思维 68
思考与我们的生存紧密相连 73
信心是日积月累起来的 78
只有敢于尝试的人才敢冒失败的风险 84

卷五

人生具有权力，便可无限向外伸张，而得到他所追求的东西，并且，追求的目标愈鲜明，追求的意志愈坚定，则人生愈带有一种充实与强力。追求逐步向前，权力逐步扩张，人生就逐步充实。随之而来的，则是一种欢乐、愉快的满足。

人生应该在向往中生存 93
每个人都是舞台上的主角 97
给自己的生命架一个支点 102
不要让恐惧阻碍你的人生之路 108
天上地下,唯我独尊 112
能够战胜自我的人才是真正的强者 116

卷六

人要明确自己生命的价值,要学会在不断地追求中去实现它,同时还要学会享受实现它的过程。人只有遇到了困难才知道享受的意义;人只有在不断地追求中才能明白生命的价值。

人要过一种有理想的生活 123
生命中的每一刹那都是新的 127
未来从现在开始 129
过去只代表没有意义的过去 134
把你的注意力集中在当下 139

卷七

大部分人一生中,大约有一半时间是在苦难中熬过的。而对

这种痛苦，人并不会感到不能承受。不但如此，有时甚至视之为幸福，其原因是人不仅把这种痛苦当作罪过的结果，同时又当作能够减轻所爱者痛苦的手段。

苦难会让我们变得更坚强 147
人生的自由在于把苦变成乐 152
挫折反映了生命的本质 156
在痛苦中体味生活的价值 160
只有了解幸福含义的人才是最幸福的人 164

卷八

我们有一种信念，人类的进程是由恶向善的，任何与此矛盾的个别事例都不可能动摇这个信念。并且我们可以感觉到，人性中正面的因素是善，每一个时代，每一个地方，人类最看重的还是善的理想。

罪恶是时刻都在变动着的 171
减少那些超过你自身能力的欲望 177
人的欲望仅为想象暗示的可能性所制约 181
不要让伪善者左右你的人生观 187

卷九

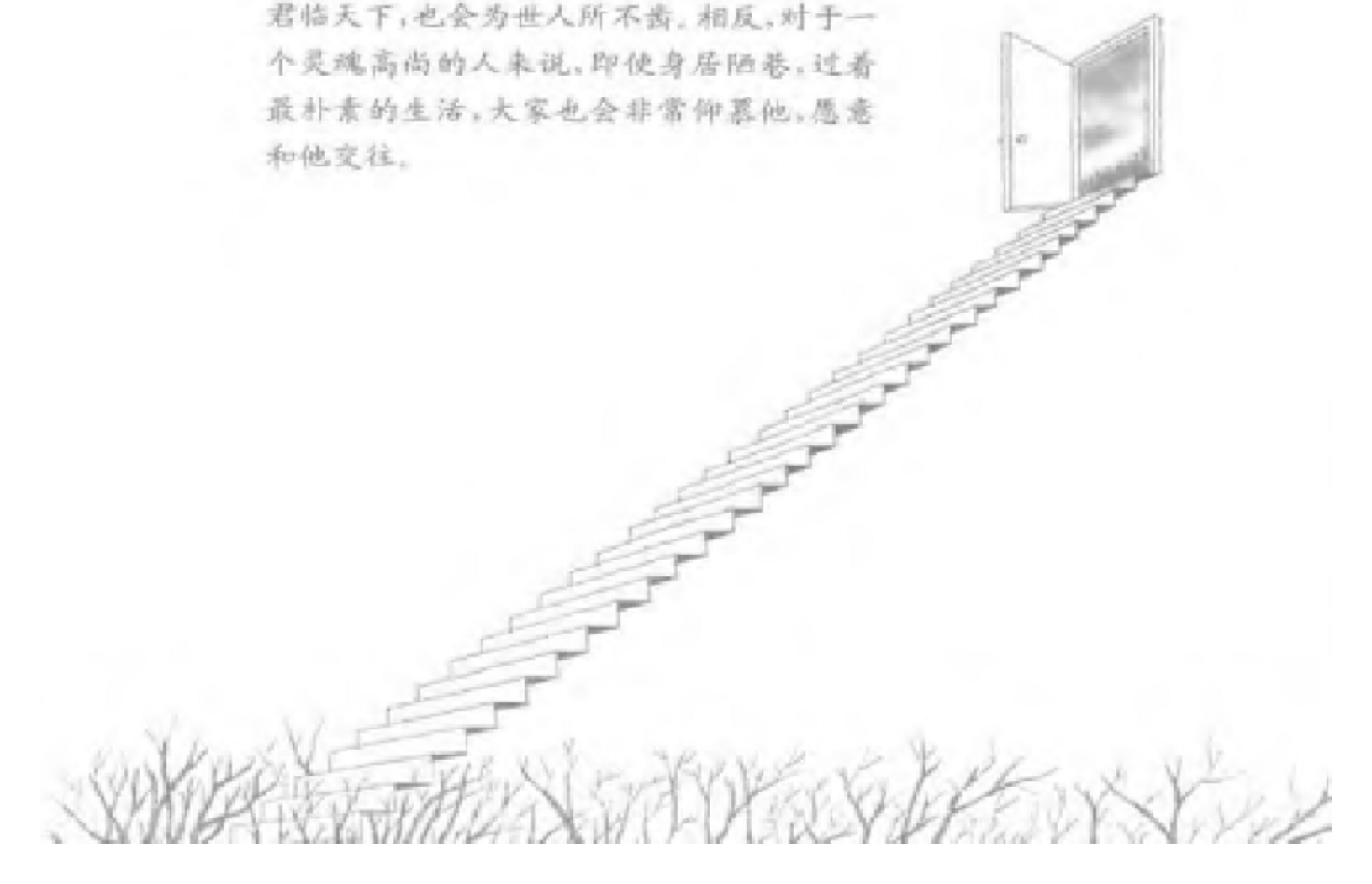
生命是一个自然的过程，生的必然和死的必然都是一样的。我们曾经体验过酸、甜、苦、辣的滋味，感受过喜、怒、哀、乐的心情，那么我们就应该从幼稚变为成熟，所以，在我们为自己的经历而喜悦的时候，又何必以痛苦的心态面对死亡呢？

人生在死亡中找到意义和归宿 195
生与死只是一枚硬币的两面 199
肉体的毁灭不会切断人与世界的特殊关系 203
人生本无常，应勇敢地接受 208
自杀是一种弱者的行为 212

卷一

Juan yi

一个灵魂卑污的人，即使他家财万贯，君临天下，也会为世人所不齿。相反，对于一个灵魂高尚的人来说，即使身居陋巷，过着最朴素的生活，大家也会非常仰慕他，愿意和他交往。



正视自己在家庭中的角色

在中国古代，因国忘家的思想极为普遍，而我们现在则认为先有家，后有国。这看起来似乎有点矛盾，其实不然，在古代文献中记载的那些典范人物，大都需要在国和家中做一个取舍，所谓"忠孝不两全"。而对于我们一般的群众来说，这种取舍并不明显，并非取"家"就必须舍"国"，所以应该是先有家，后有国。家是国的基础，试想，一个连自己的家人都不爱的人，怎么能对国家效忠呢？

我们每个人都必须有强烈的家庭观念。而在家庭生活中，不同的阶段，我们要扮演不同角色，尽到不同的责任。

在一个家庭中，我们首先是子女。作为子女，我们要明白父母的辛苦，要学会感恩。人生在世，最应该感激的人就是你的父母。父母是一本大书，但并不是所有人都读得懂的，要学会关心他们。

作为子女，孝顺永远是第一位的。父母无私地将你养大，可能占用了自己一生中最美好的时光。如此无私对待你的人，试问这

个世界上还有谁能够做到？虽然父母不求回报，但是为人子女的你则必须报答。这不仅是出于自己的孝心，同时也是做给你自己子女的示范。

古时候有一对夫妇，有一个老母亲，还有一个儿子。夫妇二人嫌弃老母亲，于是找了一个萝筐，将他们的老母亲抬到荒郊野外打算丢弃。然而，在往回走的时候，儿子拉住父亲的手说，他要拿回那个萝筐。父亲问为什么，儿子回答说："等你们老了，我再用它把你们抬过来。"父亲一听，顿时后悔了，赶紧把自己的老母亲接回去，好好奉养。

在家庭中，要多与父母沟通，多向父母请教。或许你以为自己见过的世面比父母要广得多，因此没有必要向父母请教。其实，父母对待孩子就像种树一样，在小的时候，一定通过各种规矩来保证小树能茁壮成长，等到长大了以后，父母就开始放松要求，到最后不再有任何约束。这种境地的变化会让很多父母心中形成落差。在这个时候，我们经常向父母讨教一些经验，一些为人处世的道理，告诉父母自己真的很需要他们，他们心中会很安慰的。聪明的人都不要在父母面前显示自己的聪明，而应该学会谦恭，因为没有什么比告诉父母"我还很需要你们"更让他们欣慰的。

父母年纪大了，往往喜欢唠唠叨叨，很多子女对此很烦。其实你设身处地想一想，父母之所以如此，是因为他们对子女放心不下，担心子女吃亏或者过得不好，出于一片爱心才会说许多。作为子女，应该体谅父母的这份苦心，即使说得不对，说得自己不爱

听，也不要表现出来，而应该考虑到父母的本心，对父母表达感激之情。

在一个家庭中，我们其次是作为爱人。对自己的爱人，要真诚相待，要学会珍惜感情。这种感情不仅是爱情，更是一种亲情，要学会将爱情转化为亲情，同时也要学会不在日常生活中将这种亲情平庸化。

其实，两个人相爱是一件很神奇的事情，最后能走到一起成为夫妻更是幸福的事情。有人说，婚姻是爱情的坟墓。这是因为他们是没有真正读懂爱情，读懂婚姻。

爱情最后必然会上升到亲情的。两人相处的时间太久了，以往的新鲜感就逐渐消失了，而消失了新鲜感就应该用一种亲情来填充。如果还要去追求新鲜，那么两个人必然会分手。

爱情确实是个奇怪的东西，当初克服了千辛万苦，冲破各种阻力和束缚，好不容易走到了一起，就应该好好珍惜。然而，日常生活中的一些琐碎的小事情，往往让你不胜烦扰，最后导致劳燕分飞，这种结局是非常可悲的。

在与爱人相处中，要学会站在对方的角度考虑问题。人不能总是站在自己的角度考虑问题，不能总是要求对方应该怎么做，不应该怎么做。很多时候，必须给对方一个自由空间，而不要让婚姻成为束缚。古人说："夫妻相敬如宾"是有道理的，不是说夫妻之

间讲客气，而是彼应该相互尊重。

在一个家庭中，我们还是父母。对待孩子，我们一定要好好地教育。孩子在很小的时候像棵小树苗，父母不但要辛勤培养，而且还应正确引导孩子健康成长。

作为父母要教育孩子不能成为一个自私的人，教会他们主动去关心别人，帮助别人解决困难和麻烦。让孩子主动去关心别人，是让孩子做人存有一颗善心，一颗热心。这种热心可以演化为孩子将来的孝道——如果孩子能够关心别人，那么他们又怎么会不关心自己的父母呢？

要关心孩子，不能让孩子成为一个相对冷漠的人。有些父母由于工作繁忙，而忘记了对孩子的关心，孩子在孤独中长大，自然对人对事缺少关心和兴趣，也很少会考虑别人的感受。试想，一个不考虑别人感受的人，怎么会为父母着想？

不要简单地要求自己的孩子如何如何孝顺。孩子之所以不孝顺往往是受到父母的影响。如果自己对待父母没有任何感情，对待孩子也爱理不理，只关心自己的事情，又怎么能够让孩子对自己有感情呢？

关心孩子就不要让孩子心中有太多的负担，不要总是表现出自己为孩子做了哪些事情，付出了多大的牺牲。否则，会让孩子心中有负担，当他们长大以后，做事会顾虑很多，会过多考虑家庭因

系。

每一个人都要正视自己在家庭中的角色和地位，尽到自己家庭成员的义务。一个连家庭都料理不好的人，怎么可能把事业做得很成功？即使事业取得了比较大的成功，但此时却没有人与之分享，这个时候人往往是最孤独的。

所以，千万不要想着家庭不行，事业来补，这种办法往往把自己送到了一个孤峰，孤零零的一个人在那里，不胜寒意。同时，也千万不要吵吵嚷嚷说为了事业的成功必须抛弃家庭，两者其实并不矛盾，不知道人们为什么总喜欢把它们对立起来。可能有人认为，时间和精力有限，照顾了家庭就荒废了事业，勤于事业就疏忽了家庭。其实，关键在于一种平衡，即把事业和家庭平衡起来，对事业太执著和过度沉溺，于家庭都是不可取的。

同时，作为家庭成员，也要学会付出。家庭就像冬天的一炉火，只有所有的家庭成员都不断地往里面添柴，火才能越烧越旺，家庭成员才能感受到温暖。

其实，每个人在社会中都是比较孤独的，如果离开了家庭，很多人都不知道该何去何从。当然，在家庭中也不要恃宠而骄，一定要明白一个道理，即使是一家人，家人也完全没有义务一直对你这么好。要学会对家人好，这样才能得到家人的照顾和关心。

在家庭中，为人不要太刚，太刚容易让家人受伤。有些时候我

们所说的话，我们说话时的口气会变成一把利刃刺伤他人，家人离我们最近，往往成为最先受伤的人。

也不要随便开家人的玩笑，虽然只是玩笑，但是在不知不觉中也会让家人逐渐产生一些不好的感觉。当然，也千万不要因为玩笑和家人翻脸。在日常生活中，争吵是不可避免的，但是要注意减少争吵的次数，千万不要因此而伤害了感情。

沉思录（1）

理解与宽容是尽孝的一贯精神

曾经有人说，天下有不是的子女，无不是的父母。其实也不尽然，所谓“金无足赤，人无完人”，圣贤也会犯错，何况普通人？父母也不一定完全对，但无论如何，父母所做的一切，出发点还是为你好，为你考虑，他们绝对没有害你的心。

生活中，我们常常会和父母意见不一致。这是很正常的，每个人对同一个问题的理解都会出现差异，每个人的思维方式不同，即使是子女和父母。那么，在这种情况下，怎么孝顺父母呢？

当我们与父母意见相左时，可以陈述自己的见解，但不要固

执己见，父母听你的劝告最好，不听也不必较真，父母说让你干什么你能干就去干，不能干也别直接推辞，否则会伤了老人家的心。这才是真正的"孝"。

作为为人之本，孝贯穿于人类生活中，而理解与宽容则是尽孝的一贯精神。一个不能理解父母、只是固执己见的人是谁以真正对父母尽孝的。因为他和父母生活在两个相互隔绝的心灵世界中，这是很遗憾，很悲哀的一件事。

要想真正理解父母，还在于善于接受父母的意见，实现他们的心愿。至于这么做是否经济划算，已经是次要的了。别忘了，孝的根本就在于取悦父母，而我们在父母身心愉悦的过程中，自己也获得了一种人生价值的实现和心灵的满足。孝的意义也由此得以体现出来。

其实，家庭中的许多争吵以及由此带来的成员之间的冷漠，都是由缺乏相互间的理解和承受、过于固执自我所造成的，而其最终结果必然是相互伤害。所以，孝顺父母一定要走进父母的内心世界，学会理解他们的想法。

孝顺，孝顺，顺从有时便是孝。当儿女与父母发生冲突时不要口不择言，其实，即便是父母的错，为人子女也只能在一定程度上同父母争辩，而不应与父母致气。

燕文跟母亲吵架了，她一气之下，冲出了家门，走进花花的夜

色中。漫无目的地走了一段路之后，她发现走得匆忙，竟然连一分钱都没带，甚至打电话的钱都没有！夜色渐深，燕文饥肠辘辘，忽然看到一个小小的馄饨摊，一位老婆婆在摊前忙碌着。

馄饨的香气扑鼻而来。老婆婆早已注意到这个一脸忧伤的女孩子，她热情地招呼："小姑娘，吃碗馄饨吧！"燕文转过身，尴尬地摇摇头，说："我忘记带钱了……"老婆婆笑了笑："没关系，我请你吃。"

片刻之后，老婆婆端来一碗馄饨和一碟小菜。燕文吃了几口，忍不住掉下了眼泪。"小姑娘，怎么了？"老婆婆关切地问。燕文心头感到一股暖流，边哭边把她的委屈讲了一遍，言辞之中有许多责怪母亲的话。

老婆婆听了，摇摇头说："你怎么会这样想呢！我只不过煮了一碗馄饨给你吃，你就这么感激我，而你妈给你煮了十多年的馄饨，从小到大照顾你，你怎么不感激她呢？为什么还要跟她吵架呢？"燕文听了这话，愣住了。

燕文脑海中浮现出许多儿时母亲疼爱自己的画面。馄饨吃完，她谢别了老人，朝家走去。当燕文走到自家胡同口时，看到妈妈正焦急地左右张望……

现在，一些在"糖罐"中成长的孩子，的确忘了自己"糖罐"是从何而来，更忘了父母也会有年迈需要照顾的一天，似乎自己的

一切都天经地义，一切都会有父母来照料。殊不知，看到一天天成长起来的孩子，父母也会在内心寻找一种依托和港湾。

孝是中国的传统美德，是其他美德的基础，所谓"百善孝为先"，"乌鸦反哺，羔羊跪乳，不孝父母，禽兽不如！"，在赡养父母这个问题上，多想想当初父母是如何含辛茹苦把你拉扯成人的，再想想你希望你的孩子以后怎么对待你，你就应该知道自己怎么做了！

不要把歉疚带到棺材里

生和死是个很沉重的话题，生带给我们喜悦，死带给我们阴霾，但无论如何，每个人都无法避开死，它总会在一个我们无法预料的瞬间降临到我们头上。既然如此，我们就该善自珍重，努力享受生命，这样在死亡到来时也就不会有任何遗憾了。

人经历世间数十年的寒暑岁月，终究会有死亡的一天，很多人面临死亡，常常是不甘愿、不放心地离开。因为他还有志愿没有实现，还有事业没有完成，还有恩惠来不及报答……

他们感觉自己对于世间亏欠很多，可是无常一到，由不得人拖延一刻，结果徒手无奈，只有把种种的歉疚和惭愧带进棺材里。

因此，人生在世，该担负的责任要一肩挑起；受别人的滴水恩德要及时回报；需要忏悔认错的事，更不要推诿粉饰；需要表达的情感，何必吝于开口呢？心头摒除俗事牵绊，自在洒脱的在人间走一回。

不要把歉疚带到棺材里，让我们重新省思生命的价值，今生要留下什么在人间呢？贪欲还是施舍？嗔恨还是宽恕？斗争还是和平？索求还是奉献？

平常，死亡对我们而言像梦一般遥远，我们总是想：怎么会呢？但事实上，那是每个人都会面对的现实，即使最爱的人也要被迫分离，被迫抛弃已有的财产、地位，终究要到另一个世界去的。那么，面对死亡，我们应该怎样做呢？

有一个少年，患了一种绝症，医生已经宣告来日不多。他不但接受这个死亡的宣告，并正视直逼而来的死亡。对其不多的人生，他认为应该留下"我确实已来过一遭"的证明，所以每天拼命地作诗。

你也许认为，死亡是几十年以后的事，或者认为是马上要面临的事，此二种想法不同，生活态度亦随之差距甚大。倘若你认为死亡是很久以后的事，则不会慌慌张张地急着要把活着时该做的

事做完；但如果死亡迫在眼前，则必会将所剩短暂的时日区分清楚，好好地把握。

仔细想想看，我们每夜不都在"死亡"的状态中吗？睡眠是一种假死状态，只不过确知第二天早晨会醒过来，方能安心入睡罢了。其实，谁都无法保证明天一定还会活着，所以不妨将今天视为生命的最后一天那样去珍惜。

有位禅师曾经说过："人生只有三天，活在昨天的人迷惑，活在明天的人等待，只有活在今天最踏实。"同时，他又告诫人们："今天，你别走得太快，否则，将会错过一路的好风景！"

现代人看起来实在太匆忙了，许多人在这忙碌的世界上过活，手脚不停，一刻不得空闲，生命一直往前赶；他们没有时间停一停、看一看，结果使这原本丰富美丽的世界变得空无一物，只剩下分秒的匆忙、紧张和一生的奔波劳累。

一天，一位年轻有为的总裁，以极快的车速，开着他新买的车经过住宅区的巷道。他时刻小心在路边游戏的孩子会突然跑到路中央，所以当他觉得小孩子快跑出来时，就要减慢车速，以免撞人。

就在他的车经过一群小朋友身边的时候，一个小朋友丢了一块砖头打到了他的车门，他很生气地踩了刹车，然后退到砖头丢出来的地方。他跳出车，用力地抓住那个丢砖头的小孩，并把他顶

在车门上说："你为什么这样做，你知道你刚刚做了什么吗？真是个可恶的家伙！"

小孩子央求着说："先生，对不起，我不知道我还能怎么办？我丢砖块是因为没有人肯把车子停下来。"他边说边流下了眼泪。他接着说："因为我哥哥从轮椅上掉了下来，我一个人没有办法把他抬回去。您可以帮我把他抬回去吗？他受伤了，而且他太重了我抱不动。"

这些话让这位年轻有为的总裁深受触动，他抱起男孩受伤的哥哥，帮他坐回轮椅，并拿出手帕擦拭他哥哥的伤口，以确定他哥哥没有什么大问题。

那个小男孩万分感激地说："谢谢您，先生，上帝会保佑您的！"年轻的总裁慢慢地，慢慢地走回车上，他决定不修它了。他要让那个凹坑时时提醒自己，"不要等周遭的人丢砖块过来了，才注意到生命的脚步已走得太快。"

人活着就应该有点“精神”

人之所以能成为万物之灵，是因为他有自己的意识，有自己的精神和意志，并据此去认识世界，理解世界。一个人是否算得上是一个高素质的人，不在于他的外表是否赏心悦目，不在于他有多少金银珠宝，更不在于他有多高的地位，而在于他内心深处的灵魂是否高尚。

一个灵魂卑污的人，即使他家财万贯，君临天下，也会为世人所不齿。相反，对于一个灵魂高尚的人来说，即使身居陋巷，过着最朴素的生活，大家也会非常仰慕他，愿意和他交往。这一点，古今中外有很多例子可以证明。

所谓“人不可貌相，海水不可斗量”，在很多时候，一个人的内在修养和他的外貌并不一定是统一的。有的人衣冠楚楚，道貌岸然，骨子里却非常肮脏，卑污不堪；有的人面目丑陋，衣着简朴，却是一个古道热肠，非常善良的人，比如《巴黎圣母院》中那位敲钟的老头。

你的相貌是父母给的，没有办法改变，但你内在的灵魂却是自己修的，是高尚还是卑污，完全取决于你自己。因此，无论你长相如何，要想成为一个有修养的人，首先必须确保你的肉体和精神要合二为一，不能让灵魂离开肉体，活像一具行尸走肉。

在《道德经》中，有一段关于"道"的精辟论述。老子见尹喜一心要修"道"，便对他说："载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之，畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。"

意思是说，形体和精神要合二为一，不可分离；结聚精气以致柔顺宁静，就像婴儿那样单纯；排除杂念，保持清纯玄妙的心境，要做到没有一点瑕疵；爱护人民，治理国家，能够做到自然无为；用感官去感知世界，能够知雄守雌，保持沉静；明白事理，通达四方，能够不用心机；生成万物，养育万物，生成了万物却不占为己有，养育了万物而不自恃有恩，为万物之尊长，却不去主宰万物，这才是大"道"最精深的德性。

这里的"营魄"就是"魂魄"。从字形上看，"魂"字从"云"从"鬼"，象征着一个人的精神清明，如云气上升。"魂"就是一个人的精神，它的职责是护卫人的身体。一个人要是没有了精神，那么整个人就会萎靡不振。"魄"字从"白"从"鬼"，一半形声，一半会意，象征着肉体生命的活力，比如"气魄"，"魄力"。一个人要是没有气

魄，没有魄力，还能干成什么事呢？所以，魂魄就是人的灵魂，一刻也不能缺少，否则人就变成了行尸走肉。

如果你要修“道”，那么请问你的灵魂和你的身体是合二为一的吗？如果不能合二为一，魂不守舍，思想像脱缰的野马，一会儿天上，一会儿地下，一会儿金钱，一会儿美女，怎么能修好心中的“道”呢？

做到了灵魂与肉体的统一，你能像婴儿那样“专气致柔柔”，让自己的精气变得异常柔和吗？能像婴儿那样保有一颗童心，做到天真、单纯、没有邪念吗？如果你能做到这一点，你就不会成为世人的眼中钉。

在这个世界上，谁不喜欢单纯呢？小伙子找女朋友的第一个条件就是人要漂亮单纯，那些花花肠子太多的人总是让人敬而远之；领导最宠的也是心地单纯，一心一意干工作的下属，那些心眼多的下属往往靠边站。有了一颗童心，你就能“涤除玄览”，让自己的心里没有一点瑕疵。

“玄览”就是明镜。也就是说，一个人要时时地反省自己，让自己的内心没有一点尘埃，要像镜子一样光滑明亮。这样，什么事情你都能看得清楚，弄得明白，在任何诱惑面前，你都能保持清醒的头脑，随遇而安，到哪里都不会有灾难和烦恼。

另外，要想成为一个有“道”之人，当你为官一任、治理一方

时，你还必须得本着爱护人民，治理国家的宗旨做事。如果做到了这一点，天下就大治了。这里，我们举一个历史上的例子。

汉朝有一位黄公，奉命治理东海，他到了那个地方，与老百姓约法三章，便不再去管老百姓干什么了。老百姓要想吃得饱，自己就得好好去种地；要想有肉吃，就得好好地养猪养羊；要想赚钱，就得自己去经商……一句话，老百姓只要不犯法，只要能完成朝廷规定的"十五税一"，干什么都行。黄公天天喝酒，睡大觉，高兴了就跟人聊聊天，下下棋，或者带领随从外出郊游，悠哉游哉，不到三年，东海郡大治，成为天下的模范郡。

东海黄公为什么能成功？因为他无欲无求，身心宁静，灵魂与身体合二为一，所以不妄动，不扰民，自然无为，无为而无不为，于是东海郡大治。

任何事物都有它自身的发展规律，规律是不以人的意志为转移的，人本身也得遵守一定的自然规则：头朝地，你就没有办法行走；不睡觉，你就没有精神；灵魂离开了肉体，即使你还活着，实际上你已经死了，就像一个永远没有办法醒过来的植物人。

人活在这个世界上，要认识世界，改造世界，但无论是认识世界还是改造世界，都要顺应规律，不能把自己的意志强加给这个世界。诚如老子所言："天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？"

节俭，省下的是人类赖以生存的资源

节俭是一种人生观念，它涉及人的幸福观和苦乐观。节俭本身需要约束，需要克制，所以节俭的过程可能是有痛苦的。但是有了约束，有了克制，人就降低了奢望，抑制了贪欲，减少了烦恼，因而节俭的结果往往又是幸福的、快乐的。

节俭是一种行为规范，它是对浮华浪费的一种有效且有益的约束。李商隐在《咏史》一诗中说出了勤俭的好处和奢侈的恶果："历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。"由此可见，提倡勤俭对于家庭幸福和国家安宁关系重大。因为家庭和国家都需要道德的维系，而在各种道德修养中，节俭是一种很重要的方法。

节俭是一门艺术，它能使人最大限度地享用生活。热爱节俭是一切美德的根本，古今中外立大业、成伟名者，大多都是节俭朴素之人。

诸葛亮自隐于山中，居茅庐，穿布衣，粗茶淡饭，苦读勤思，养成高尚品德，造就雄才大略。他的名言"静以养身，俭以养德，非淡

淡无以明志，非宁静无以至远”，不但是他本人的座右铭，还鼓励后人修身养性，完善人格。

被公认为治家高手的曾国藩对节俭更是宠爱有加。《曾文正公家训》有言：“居家之道唯崇俭可以长久，处乱世尤以戒侈为要义。”可以说，曾氏家族经久不衰，其后代出了不少专家学者，与曾国藩以“俭”为中心的家教不无关系。

古人论节俭告诉我们一个道理：节俭是大德而并非小节，是大智慧而并非小聪明。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，一个民族，都离不开节俭，除非你不要生存，不想发展。因为，自然界提供给人类的资源是有限的，不节俭就意味着人类提前结束自己的生命。

真正靠劳动致富的人是很少挥金如土，奢侈淫逸的。李嘉诚是世人皆知的华人首富，但他至今仍住在30年前的老房子里，穿朴素的衣服，开普通的车。台湾塑胶大王王永庆，不仅自己克勤克俭，而且严格限制子女的零花钱，每项花费都要有详细的记录，花一块钱也得有所交代。他们如此严格要求自己，就是因为他们深知“一箪一饭，常思来之不易；半丝半缕，恒念创业维艰”的道理。

一个人，即使再有钱，也不能够挥霍无度。瑞士的富有是世界知名的，但瑞士人的节俭也是世界知名的。他们即使是为自己购物，那种认真、耐心、掏钱时的谨慎，也使人叹为观止。比如，选购一张价格低廉的普通中国画，他们常常是戴上眼镜看，又摘了眼

镜看，放远了看，又拿近了看，仔细端详，反复比较，就是这样的功夫花过，有时也还是终于脚下不买了，这似乎也为瑞士民族平和、钢雅的气度作了一个最好的注释。

近些年来，随着经济的发展，人民生活水平提高了，相比以前只能够满足"温饱"的生活，可以说是"旧貌换新颜"了。但日子仅仅是好过了几年，许多人就把当年的苦日子忘了，把中国悠久的传统美德——勤俭忘了。奢侈浪费、攀比斗富的情况比比皆是。

在此，也要给大家提个醒：生活优越更需要俭朴，更需要养成勤俭的习惯。只有大家齐心协力，共同勤俭节约，才能使我国的经济发展更上一层楼，才能早日使中国迈入发达国家的行列。

要知道，节俭省下的不单单是钱，而是资源，是人类赖以生存的资源。

真正的幸福在于创造与享受的统一中

为人处世，一定要处理好义与利的关系，即道德要求与物质利益的关系，精神生活与物质生活的关系，道德理性与感情欲望

的关系。对这个问题的认识和处理，关系到人生的目的、意义和价值，关系到处世的态度、原则和方法。

古人关于义利关系的论辩，现在仍有现实意义，他们提出的见解给我们许多启示。在他们研究、争论的基础上，我们可以对义利关系得出下面一些认识：

义和利既有区别，又有联系，只有两者辩证统一，社会才能进步；我们不能抹杀和否定个人利益，但要超越个人的眼界，谋取集体和社会的利益；我们不能否定物质利益，但不能只追求物质利益，牺牲精神道德的价值。

真正的人生幸福在于创造与享受的统一之中，只有享受，没有创造的人生是毫无价值的。

义是人们思想行为的道德原则和规范要求，属于社会的意识形态；利指功利和物质利益，与经济关系和物质生活条件相联系，属于社会的经济基础。

道德原则对经济基础有巨大的反作用。它协调和保护人们的物质利益关系，规范人们的思想行为，激发人们的创造性，以促进经济的发展。另外，道德原则还从整体利益和长远利益出发，为人们的经济活动提供方向和指导。一个没有道德的社会，是不可能真正获得功利和效益的。

但是，也不能完全脱离物质利益来谈道德原则，轻视功利。在改革开放、建设社会主义的新时期，我们的道德原则应该是追求社会主义建设的功利，改善人民的物质生活条件和水平。脱离人民的物质利益谈道德，就会脱离人民的需要，成为迂腐可笑的事情。

同时，我们也不能只讲物质利益，否认道德的作用。只讲利益，不讲道德，是短视的功利主义。如果人人都唯利是图，"一切向钱看"，其结果不仅是道德沦丧，还会破坏社会的安定和经济建设。这样，也就无功利和利益可言了。

义利关系涉及个人利益和集体利益的关系。个人利益和集体利益是相互联系、不可分割的。个人生活在集体之中，个人的发展离不开集体提供的机遇和条件，个人利益的实现离不开集体的共同奋斗和有力的保障。"皮之不存，毛将焉附；巢毁之下，焉有完卵。"没有集体的发展和集体利益的实现，也就没有个人的利益。从另一方面看，集体利益也离不开个人利益。个人利益是集体利益得以实现的基础，集体利益最终要通过每个劳动者的个人利益体现出来。

在社会主义条件下，个人利益和集体利益的基本一致有了现实的经济基础，社会主义可以把个人利益和集体利益有机地结合起来，并为个人利益的实现开辟广阔的前景，提供可靠的保证。

在社会主义条件下，个人利益和集体利益也有矛盾。这种矛盾可以按照个人利益服从集体利益的原则加以解决。这样处理，虽然牺牲了个人的暂时利益，却保证了大多数人的利益，也保证了个人的长远利益和根本利益。

如果正确地理解运用儒家重义轻利、见利思义的原则，把义理解为社会公共利益，把利理解为个人利益，不因追求个人利益而去损害社会的公共利益，那么，这样的原则应该说是合理的、有益的。而形形色色的个人至上主义、利己主义则是有害的，应该加以摒弃。不能因为建立市场经济体制就去批判集体主义原则，批判大公无私，就去为个人主义正名，为利己主义正名。

义和利，公和私，在经济领域是国家、集体利益和个人利益，在道德领域是一心为公的思想行为和自私自利的思想行为。处理经济领域的义利关系，应该实行公私兼顾的原则；在道德领域，应该提倡一心为公、大公无私的道德原则。

每个人都有物质生活需要。饥则食，渴则饮，寒则衣，就是物质生活需要。缺乏必要的物质生活条件，会使人痛苦和不幸。正是人们追求物质生活条件的改善，推动了社会的不断进步和发展。

每个人还有精神生活的需要，如学习的需要、文化娱乐的需要，以及科学的创造、事业的成就、理想的实现等等。精神生活需要得不到满足，使人的生活降到动物的水平，也会使人感到痛苦和不幸。

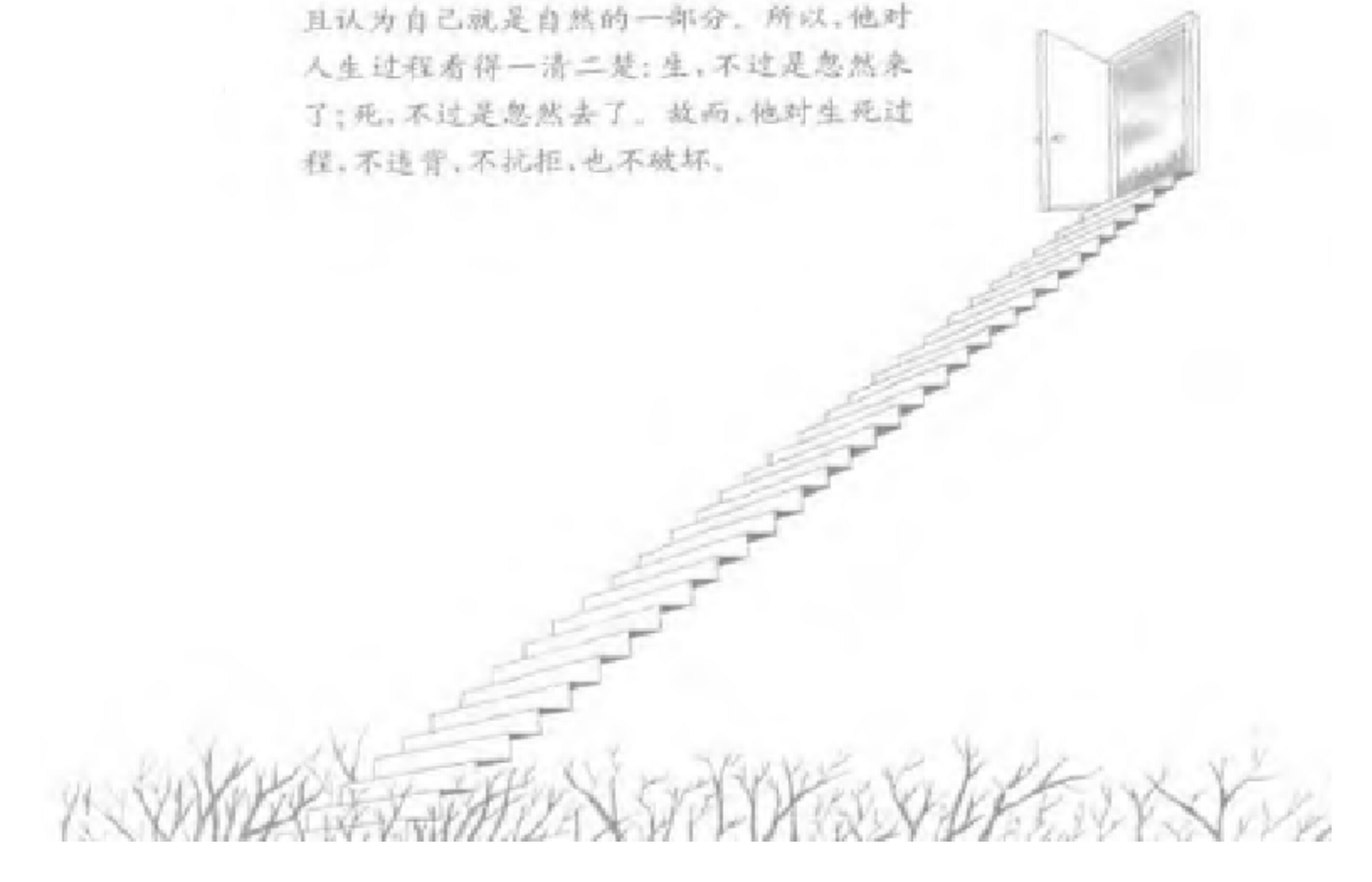
对待精神生活和物质生活的态度，受人生价值观的制约。有的人重视物质生活的享受，有的人重视精神生活的愉悦。实际上，两者相互作用，相互制约。

物质生活是人类生存、创造活动的基础，没有起码的物质生活条件，人们的精神生活就会受到极大的限制。精神生活是人类更高层次的需要，它可以指导和支配物质生活，使人们获得真正的幸福。如果沉湎于物质生活享受，精神上就会感到苦闷空虚，这样的人生也是不幸的。

卷二

shuo si ke

真的人不违背自然，自觉奉行自然，并且认为自己就是自然的一部分。所以，他对人生过程看得一清二楚：生，不过是忽然来了；死，不过是忽然去了。故而，他对生死过程，不违背，不抗拒，也不破坏。



人的天性长不成谷物，就会长成杂草

人的天性往往隐藏很深，有时可以暂时克制但是很难完全根除，压抑天性，反而会使天性表现得更加强烈。教诲和交谈，可以消除天性带来的烦恼，但是习惯却可以改变和制服天性。

凡是希望战胜自己天性的人，不要为自己定下过大或过小的目标。因为目标过大会使你因经常失败而感到沮丧，而过小的目标尽管可以使你经常获得成功，但取得的进步却很小。

在开始时，你应该借助别人的帮助来行动，就像借助救生圈的帮助来学习游泳一样，但是过了一段时间以后，你就应该在不利条件下行动，就像舞蹈家穿着厚厚的鞋子练习跳舞一样。因为，如果练习比应用还困难，那么就会产生巨大的进步。

倘若天性的力量异常强大，而你又很难取得对它的胜利，那么就应该保持这样的状态：首先是及时抑制和控制住天性，就像人在愤怒的时候背诵唐诗一样；然后逐步在数量上减少，就像人在戒酒的时候，从斤斤畅饮逐渐到一餐喝一杯，一直到最后完全

戒掉。但是，如果你有那种刚毅和决心，能够使自己立即获得解脱，那当然是最理想的。正如罗马著名诗人奥维德所说："一举挣断锁链的人，才是灵魂最自由的人。"

还有一种古已有之的定律，现在看来仍然是不错的，就是反向利用你的天性，就像把一根弯曲的棍子弄直，需要反过来弯一样。但也不要矫枉过正，否则就会有负作用了。

一个人想要培养一种新习惯，切忌持续不断地进行，而应该适当的停歇下来好好反思，回顾一下哪些措施不是足够好，为什么要如此？因为稍事停顿，可以对新的开端起到强化的作用。

其次，一个并非十全十美的人，如果总是在不停地训练，那么你就会在提高了自己能力的同时，也强化了自己的缺点，而且把这两方面一并带进了一种新的习惯。在这种情形下，如果不用适当的时机间歇的话，将会造成巨大的危害。

人不能轻信一种天性。因为天性是狡猾的，它可以在你警惕时潜伏下来，而在你放松时又溜出来。这就像伊索寓言中那只猫一样，虽然变成一个女人，安安静静地坐在餐桌前，但是当两只老鼠出现的时候，她还是会情不自禁地扑上去。对于一个人来说，应该有自知之明来避免这种现原形的机会，或者干脆始终保持高度的警惕，用这种机会考验自己。

那么，人在什么时候最能察觉到人的天性呢？那便是独处时，

因为此时人没有矫情；人在激动的时候，激动也会使人摆脱自己的戒律；再有就是处于新的情况或者尝试做新的事情的时候，因为此时没有惯例可以遵循。

天性与职业相适应的人，是幸福的人，否则的话，他们从事的是他们所不喜爱的工作，他们就会说："我的灵魂一直是个寄居者。"

比如，在学习上，凡是强迫自己去学习的学科，就应该给它规定学习的时间，而学习与自己的天性相适合的学科，则不必费心规定时间，因为思绪会自己飞向那个学科。

人的天性不长成谷物，就会长成杂草，因此应该给谷物浇水，且要把杂草除掉。也就是说，倘若你想创造属于自己的辉煌，那么你就必须试着改变你天性中的不良习惯。

让自己成为一个真实、自然的人

做人应该真实而自然，只有这样才能令人信服，让人喜欢。须知，没有人喜欢假模假样，伪善的人。然而，道理人人都懂，但能做

到的却零零无几。一旦进入真实的生活，我们很容易戴上虚假的面具，把自己塑造成一个看似"完美"的人。殊不知，往往弄巧成拙，得不偿失。

其实，美丑是生来的模样，最初的相识最清晰的是美丑印象，时间长了，实在的意义就只有这个人本身的价值了。因而，不要自暴自弃，更不要盲目模仿。我们自己是以自己的特点存在于社会的，盲目地否定自己，仿效他人，自己便不成为自己了。

西施很美，有一次生病了，心口疼，常常捂着胸，皱着眉头，越发显得楚楚动人。东施长得不美，但如果任其自然，仍然有一种女性天然的美。但她羡慕西施长得美，发现西施病时的神态更增人，便也学着皱着眉头，捂着胸口，不料，却变得更丑了。

当然，假，也不是没有作用，坦率地说，求一时功利，它比真的作用大得多；但假，到底不能长久。并且，假的作用有限，但假害人却无限，害自己坏了品性，害别人坏了事情。假，终必暴露，而一旦被露，必遭人唾骂，最终还不是自己害自己。

在事实中，并不是假的作用大，而是人们常常欲望大于现实，贪心压倒可能，能力不够，又不肯承认现实，便弄假，使诡计，这样自己也便失去了人的本性。

那么，怎样才能做到至真？答案很简单，保持生来的性情，安守正常的生活，遵循大家都奉行的原则。

不埋怨不足，能得多少就是多少。人生是一个过程，月亮总有圆满的时候。今日不足，还有明日。

不夸耀成就。成功也不过是人生的正常现象，成就了事业，不见得就高明，未成者未必没有能耐。

不强求不可能的事。强求者，条件不允许，自己才力不够，便会弄虚作假。但是，做贼瞒不了打更的人，隔墙须有耳，一朝败露，身败名裂。

不因事情有差失而追悔丧气，事情顺利也不自鸣得意，心里平静，表情自然。

登高不觉胆寒，掉进深渊也不惊恐，站在油锅旁也会从容不迫。恐吓只能吓唬无知的人，惊险只能震慑心理虚弱的人，死亡只有对弄虚作假的人而言才真正可怕。

饮食不求甘美。认定自己是一个平凡的人，满足基本要求，饱了就够了。所以，山珍海味，连桌筵宴，不过装装面子，抬高身价，不过是浪费，不过是满足虚荣心。

爱争辩是非的人，理屈词穷时，说话便吞吞吐吐。如果他觉得对手可欺负时，就强词夺理，或矢口不承认事实，或歪曲事实。这样不仅可笑，如此争强求胜，不顾事实，违背真诚，虽可得意一时，

但其自然生机已经断绝了。

真的人不违背自然，自觉奉行自然，并且认为自己就是自然的一部分。所以，对人生过程他看得一清二楚：生，不过是忽然来了；死，不过是忽然去了。所以，他对生死过程，不违背、不抗拒，也不破坏。

真的人，他严肃如秋天，随和如春天感情的变化，有如四时的自然运转，能同万物的无穷变化协调适应，却没人能观测他随遇而安的底蕴。所以，喜欢用心沟通物情的，就不是明白人；有所偏私偏爱的，就不是真正爱人的人；对待荣辱不能相通如一的，就不是有才德修养的人；矫揉造作追求虚名、失去自己本性的人，就说不上是有识之士；勇敢捐躯，却不是为了大义，就是不能自由主宰自己形体生命的人。

真的人，安然自得就像极为孤高不群，但他绝不固执，谁得道他就趋向谁。他胸怀宽阔，极为虚淡，绝不自以为是，外以欺人，内以欺己。

真的人，精力充沛，具有令人亲切的神色。随和宽厚，使人恋德归服。他了解一切，却又像什么都不知道；他淡泊悠闲，放任无心，达到了得意忘言的境地。

要做真的人，就须了解自然的作用，了解人为的作用。了解了这两种作用，便进入了认识的最高境界，便了解了人生行为立身

之根本法则了。

知道自然的作用，就知道自然孕育着一切。人类不可超越自然，人类也是自然的儿女。知道人为的作用，就可以运用自己的体力智力，追求事业、利益和知识，可得到的就进取，不可得到就安处于自己力量的限度，不急不躁不勉强，妥善保天年，这就是高明之见。

把善良的天性摆在恰当的位置

善良，是人类的美德，是构筑和谐社会的基石，是人与人相互信任的基础。雨果曾经说过："善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。"善良是一种心境，善良的品质来源于内心，不需要矫揉造作，也不需要经过任何雕琢。

古人云："勿以善小而不为，勿以恶小而为之"，善良没有大小之分、轻重之别：位高权重者为民着想，合理使用权力，是一种善良；平民百姓不伤及无辜的花草鸟兽，也是一种善良。

"人之初，性本善"，善良是人类与生俱来的高尚品德，这种高

的品德成就了许多令人敬佩感动的光辉人物，比如白求恩和雷锋就曾经是几代人默默供奉在心里的善良之神，他们以一颗善良的心感动了无数人，直至今日，仍然有许多人以他们为榜样，进行着默默无闻的善举。

有些小事看似微不足道，但是发自内心的善良就赋予其不同寻常的意义。在善良的人心中，善举无所谓大小，因为他们从来没有想过要求什么回报。

在一个普通的住宅小区里，聚集着十几只无家可归的小猫小狗，它们都曾经是主人的宠儿，如今却被主人以这样那样的原因无情地抛弃了。很多人都担心，这些可怜的小动物会经不住饥饿的折磨，悲惨地死去，但是一个月过去了，两个月过去了，它们依然每天"喵喵""汪汪"地叫着在小区里徘徊。

人们百思不得其解，直到有一天看到一位收废品的中年妇女踩着平板车来到了小区，手里提着一大袋猫粮。一见到她，"流浪者"们就以最快的速度冲到了她身边，叫声比平时更加响亮急促，还透着一点撒娇的味道。

中年妇女微笑着一边拍拍它们的脑袋，一边用手从袋子里大把大把地抓出猫粮撒在地上，嘴里还念叨着："行了行了，知道你们饿了，这不是给你们开饭了嘛。"原来，这几个月来，一直是这位收入菲薄的"破烂皇后"用自己牙缝中省下的钱买来猫粮，默默照顾着这些小生命。

小区里的人被感动了，看向"破烂皇后"的目光也不再是嫌恶和鄙夷，而是充满了敬意和热情。从此以后，小区里的人每天都会照顾那些流浪动物的一日三餐，"破烂皇后"也因此成了大家的朋友。

善良是人的本性，一个人如果拥有一颗善良之心，就能以一种平和的心态对待世间的人和事，就会发自内心地珍爱世间万物。"扫地惜蝼蚁，拎蜻虫罩灯"，蚂蚁飞虫虽然无比渺小，任何人和动物都能够在举手抬足间结束它们的生命，但在善良的人眼中，它们的生命与其他生物的生命没有任何差别，同样是值得尊重，需要保护的。

在生活中，人人都应该尽量去释放自己善良的本性，但这种善良并不是毫无原则的"愚善"。判断任何事物的好与坏都是相对而言的，善良也不例外，就像下雨一样，对于久遭干旱的地区，一场暴雨就像天上的甘露一样令人欣喜；而对于饱受洪涝灾害的地区来说，再来一场暴雨无异于雪上加霜。因此，行善不能是无原则地盲施仁爱，否则非但不能享受行善后的心灵愉悦，还会损人害己。

有一个年轻美丽的女子，早先在村子里有一个相爱至深的初恋情人。后来，两个人因为性格不和经常发生争吵，最终分手了。这时，他们的国家爆发了战争，男子扛起枪加入了保卫国土的队伍中。

几年过去了，女子在这期间又与村里的另一个男子相爱了。但就在他们即将步入结婚教堂的前夕，女子的初恋情人拖着一条残废的腿回到了家乡。看着往日的恋人，如今只能躺在床上望着窗外的蓝天发呆，女子的善良本性彻底发作了。她不顾未婚夫的反对和劝阻，一次次地到医院看望，照顾曾经的恋人。

面对她的善良，往日的恋人那颗早已冷却的心又慢慢复燃。他觉得在女子身上探寻着许多他以前没有发现的珍贵品质，于是不可抑制地重新爱上了她。女子明白，在这样的情况下，最好的办法就是自己不再和他见面，但天性善良的她却不忍心抛下这个已经残废的人不闻不问。就这样，她每天穿梭在未婚夫与昔日恋人之间，饱受精神的折磨。

终于有一天，两个男人再也无法继续容忍下去了，为了彻底打败对方，他们选择了最古老也最惨烈的方式——决斗。当女子听说这个可怕的消息后匆忙赶到决斗地点时，两个男人已经双双倒在地上死去了——他们同时拔枪打中了对方的要害！

望着这两个倒在血泊中的男人，悲痛和绝望霎时间充满了这名女子的心，她不明白，仅仅是因为自己的善良之举，怎么会使得这两条曾经那样鲜活的生命变成了眼前这两具渐渐冰冷的尸体！于是，带着这样的迷惑和痴恨，她拣起了被丢在地上的手枪，毫不犹豫地冲着自己的脑袋扣动了扳机！

一次无原则的善举却葬送了三条年轻的生命。难怪有人说，有原则的善良人是上帝派往人间的天使，而无原则的善良人则是从地狱里逃出来的魔鬼！所以，善良不能只凭一时的感情冲动，还必须进行理智地分析和恰当地实施。

总之，善良的行为虽然不要求回报，但起码要建立在自我保护的基础上，同时也要考量你的行善是否给别人带来了幸福，在这两个范畴内的善良举动会产生一种良性循环，你在给别人帮助和同情的同时，你也会意外地得到他人的善心回报。

做一个有修养有层次的人

很多时候，我们会扪心自问，人活在世上到底应该做一个什么样的人呢？其实，答案很简单，自然是做一个高尚的人，一个纯粹的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有修养有层次的人。

尽管在这个世界上，人是分等级的，但不管你是哪个等级的人，你都必须加强自己的修养。事实上，一个人的修养，人品与他属于哪个等级是没有什么关系的。袁世凯身居高位，但他不是一

个大德之人，而是个窃国大盗；雷锋只是个普通人，但他肯定是位高尚的人，一位受人尊重的人。

真正道德高尚的人是不会把"道德"二字挂在嘴上的，因为他们一切言谈举止，日常行为纯粹是出于自然，没有任何做作，他们不想向世人证明什么，也无需要向世人证明。不过群众的眼睛是雪亮的，他们越是不标榜自己，群众越是能感受到他们的高风亮节，推崇他，学习他，从心底里佩服他，认为他就是道德高尚的人。

相反，那些常常把"道德"二字挂在嘴边，动不动就拿道德规范来约束别人的人往往无德。他们之所以要把道德挂在嘴边，就是为了标榜自己，而爱标榜自己的人往往是有所企图的，这样的人又怎么能称得上是道德高尚的人呢？

道德高尚的人始终尊"道"贵"德"，他们提倡无为，只是为了更好地体"道"悟"道"，并没有任何现实的目的；而下德之人也提倡无为，他们之所以提倡无为，是因为他们无德，于是也装模作样地像道德高尚的人那样，以无为相标榜，并利用它来实现某种目的。

人都是有欲望的，所以要想成为"上德"之人，对于绝大多数人来说，是很难的，于是有人便退而求其次，提倡"仁"，而这"仁"也有大仁、小仁之分。

大仁大爱之人提倡仁爱，追求的是仁者的境界，比如孔子和孟子提倡"仁"，并不是为了博得一官半职，只是希望天下君主能

以仁爱为本，施行仁政，让老百姓过上宽松的日子。

如果不是为了追求仁者的境界，而是以"仁"自我标榜，就算不上大仁大爱之人，他们所标榜的"仁"只是小仁，比如田成子开仓放粮，以大斗出，小斗进，并不是为了追求仁者的境界，而是为了收买人心，为自己夺取齐国的天下争取群众基础。

所以，要做到大仁大爱也不容易。于是又有人退而求其次，提倡大义，比如不食周粟的伯夷、叔齐，千里走单骑的关云长，他们都流芳百世，为后世所景仰。

不过要成就大义，就得有所牺牲，比如伯夷、叔齐搭上了自己的性命，关云长不为功名利禄所诱。但是，芸芸众生欲壑难填，又有多少人能做出这样的牺牲呢？

于是，又有人退而求其次，提倡"礼"，而礼就是不平等的条约，它规定的是一些让人难以接受的等级秩序，所以很多人都不理他，不过不理不要紧，只有手中有权有势，强拉你接受就行了。

所以，老子说失"道"以后才有"德"，失"德"以后才有"仁"，失"仁"以后才有"义"，失"义"以后才有"礼"。

礼法的出现，标志着这个世界的忠厚诚信已岌岌可危。因为礼法把人与人之间的关系等级化，君君臣臣、父父子子，父子之间有血缘关系，所谓血浓于水，这样的关系当然没有什么可说的。但

君臣关系就不一样了，这是一种利益关系，凭什么你一个人高高在上，让天下人都仰视你，于是普天之下窥伺君位的人不计其数，动乱的种子从此埋下，而一旦时机来临，便天下大乱了。

因此，我们立身处世，应该居于丰厚的大"道"之中，而不居于浅薄的礼法里；存心于朴实，而不留意于浮华。明白了这个道理，你就知道如何取舍了，知道哪些是该做的，哪些是不该做的，这样就不会给自己招致灾难和烦恼。

卷三

juan san

一个人，随着自身的成长、成熟以及外部环境条件的变化，过去的心态意识、目标计划、生活方式等都可能发生重大变化。如果不能在适当的时候进行相应的调整，则必然会落后、停止不前，甚至被淘汰出局。

善识时务，最重要的是把握时机

所谓"时务"，是指世事的发展状态、发展趋势，而根据这种趋势决定自己何去何从，就是"识时务者为俊杰"。

时务学理论认为，任何世事的构成或运动变化都是由系统内外条件和多种因素决定的。当某些条件和因素达到一定的结构状态时，只要从系统外部再加入一定的能量、信息或物质，整个世事就会发生结构上的重大变化，而身处局内之人可能就会因此而被卷入这一变化之中。

即将发生变化的这一转折点可以称为"事机"，而世事的事机对应着的时间数轴上的某一点，就被称为"时机"。事机和时机统归于时务的涵盖之下，时务在事机和时机之上更具有选择、决策和行动的意味。

抓住时机和事机，选择、决策和行动，就能出现更高的工作效率，不仅时效高，效能大，运动的势能强，而且实现预期目标的可能性也最大。

任何世事在其发展过程中都存在时机和事机，尤其对人生选择、经营决策、计划实施等更是至关重要。能够较准确地识别时机和事机的到来，并据此做出人生抉择，即为识时务的俊杰。

时务中最重要的是时机的问题。所谓"大丈夫相机而动，趋吉避凶"，"机不可失，时不再来"，都是对时机宝贵的精确注解。

时机就像一个精灵，统忽之间，便会消逝。准确地把握时机，便能事半功倍；一旦失去良机，便两手空空，一无所获，甚至可能走向失败和毁灭的境地。

时机总是偏爱和光顾有准备、有预见的人，当时机到来之际，准确把握，为我所用，便能"好风借我力，送我上青云"。而那些无计划无目的、得过且过之人，即使时机到来也是"无缘对面不相识"，与其擦肩而过，失之交臂。

人这一生中，到处都会遇到时机。接受教育有时机：过早徒劳无益，过迟则"勤苦而难成"；经营决策有时机：裁断适时，则财利享通四海；文艺创作有时机：但肯寻诗便有诗，灵犀一点是吾师；战役进击有时机：赢得战机，则能决胜于千里之外；垂钓湖畔有时机：春钓雨雾夏钓早，秋钓黄昏冬钓草；棋盘解杀有时机：一步不当，身陷困境……

时机可以说是无事不有、无处不在，就看你如何去认识它，如

何去把握它。在现实生活中，由于时机因人、因地、因事而异，所以要准确地把握时机，掌握驾驭时机的主动权并非一件易事。

良机不能坐等，为了捕捉时机，转移视角或重新选择都贵在积极的行动。从某种意义上说，时机是具有开放性的，它对每个人都公正无私，但并不是每个人都能得到和驾驭好。

“情景一失永难拳”，古往今来有多少人因坐失良机而留下了千古悔恨和终生遗憾。我们作为现代人，应该磨炼自己强烈的时机意识和驾驭时机的能力。正如有首诗所说：“咬住青山不放松，任尔东西南北风。”

时机是动态的，一般是悄悄而至，转瞬即逝。而且，幸运之光不会一而再，再而三地投射在某个人的身上。时务学理论告诉我们，在某一时看来可行的事，未必永远可行；在某一时看来不可行的事，并非永远不可行。所以，识时务就是要求在不同的时机采取不同的行动。

时机不会随人们的愿望停留或随意变化，决策时的辨时审势至关重要，不能用静止的眼光看待变化了的时机，也不能用变化的眼光去看未变化的时机，即时动我动，时变我变之。

时机主要隐藏于世事的发展势态和趋势之中，而世势总是在不平衡的矛盾中运行，呈现此起彼伏的各种复杂局面。在这种复杂局面中，矛盾各方势力的对比并不是均衡的，而是总有势力较

大的一方。正确地认识、把握这一势力，就会在为人处世中处于主动地位。这也是善识时务者不可忽视的重要方面。

在立身处世中，总是表现在一方对另一方的信服和依赖。哪一方能占据主导地位，一方面决定于真理在谁的手里，一方面决定于某一方的主观能动性——即识时务的应变性如何。在所处的任何一种势态中，分析判断出势态的发展趋势，并能够采取果断的措施和行动，避开不利趋势，争取立于有利势态之中。

识时务的高超之处，不在于在劣势中看出发展中的优势所在，而在优势中看出发展中的劣势，并能毫不犹豫地采取果断的行动，避开优势中的劣势，朝着优势努力。作为人处世中，如能不留恋即将出现劣势时的优势，采取果断的措施，争取新的优势，实属不易。

对势态的发展需要冷静地观察和分析，并随时根据势态的发展调整自己的行为，是识时务的又一要旨。当你确定了奋斗目标，开始执行行动计划之后，外部环境与条件有了新的改变，这时必须根据新情况做出各种调整，如目标、计划、心态，乃至生活习惯等等，都可能要进行调整。

一个人，随着自身的成长、成熟以及外部环境条件的变化，过去的心态意识、目标计划、生活方式等都可能发生重大变化。如果不能在适当的时候进行相应的调整，则必然会落后、停止不前，甚至被淘汰出局。

不要被五欲尘劳所束缚

我们所生存的世界是一个充满声、色、香、味的世界，我们的生活，无论是谁，也不能离开这个范围。所以，我们的意识总是停留在五欲尘劳中。

我们感知世界的器官耳、眼、鼻、舌、身以及心意识，终日在外界的声、色、香、味、触等事物上盘桓。耳朵喜欢听好听的声音，眼睛喜欢看到美丽的颜色，鼻子喜欢闻香的味道，舌头喜欢尝美味佳肴……我们的心之所以漂泊不定，就是始于对五欲尘劳的追逐。

尽管心、耳、眼、舌、鼻五种官能都可能招致祸患，但内心的谋虑却是祸害之首。所谓内心谋虑，是指看到外界的事物后，就产生了喜欢的心理而且还想占为己有，然后就开始谋划如何得到。从此，心中便多了一种心事，会因此而费尽心思，甚至处心积虑，忘乎所以了，这时人的状态，就像那个掩耳盗铃的人，最后得不偿失。

这就是心对外物的执著，而执著则是痛苦的根源。报纸上的财杀、情杀、仇杀，无一不是源起对欲爱的极端执著。就是平常的日子，人们分分秒秒总在各种执著中翻滚，"我真要……你老是……"我们执著的心，像污染的空气，不自觉地将白墙染成灰黑，不自觉地把人际间的成见固筑为怨憎壁垒。所以，我们要"把心找回来"，重视心灵的净化。

可是，人们为了短暂的欢乐，终日作五欲的奴隶，而且还整天自得其乐。这就好比一个人看到别人抽烟，就想学抽烟，心里很喜欢抽烟的感觉，觉得这个滋味很好。然后就是因为品尝时的喜悦，回想这种滋味，接着打算还要再去品尝，不知不觉就养成跟着感觉跑的习性，内心逐渐被束缚了，然后贪念每天都在加深，终于形成强烈的习惯，有空就抽烟，不抽就觉得不对劲，抽时就忘我地抽，而且每天要抽几包，结果导致生病。

如果说得到什么反而被所得束缚住是有所得的话，那么，被关在笼子里的斑鸠、猫头鹰，也算是有所得了，因为它们都是吃喝不发愁的。

更何况，这些把声色的欲念像柴草一样填满内心，用皮帽、羽冠、金饰和长裙捆束于外身的人们，又该算是什么得呢？内心里充满柴草，外表被绳索捆了一层又一层，却睁着大眼在绳索束缚中自以为有所得。如果被华丽的衣服束缚着，把这种束缚认为是有所得而高兴的话，以此类推，那么罪犯被反绑着双手，以及虎豹被